

ŽIVOTNI CILJEVI I DOBROBIT: JE LI ZA SREĆU VAŽNO ŠTO ŽELIMO?

Ingrid BRDAR
Filozofski fakultet, Rijeka

UDK: 159.923.2.072:17.023.03

Izvorni znanstveni rad

Primljeno: 13. 1. 2006.

Cilj istraživanja bio je ispitati odnos između intrinzičnih i ekstrinzičnih životnih ciljeva, osnovnih psiholoških potreba i subjektivne dobrobiti i provjeriti je li on u skladu s teorijom samoodređenja (Deci i Ryan, 1991.; Sheldon i Kasser, 1998.). Sudjelovalo je 439 studenata prve godine sa četiri fakulteta. Primjenom strukturalnoga modeliranja provjerena su tri modela: za važnost životnih ciljeva, za njihovu trenutnu ostvarenost i za vjerojatnost ostvarenja u budućnosti. Provjerene su četiri hipoteze: (1) životni se ciljevi mogu podijeliti u dvije kategorije, intrinzične i ekstrinzične, (2) jedino intrinzični ciljevi omogućuju ispunjavanje osnovnih psiholoških potreba za povezanošću, kompetencijom i autonomijom, (3) ispunjavanje osnovnih psiholoških potreba vodi većoj dobrobiti, (4) ekstrinzični ciljevi mogu također povećati osjećaj dobrobiti, ali samo direktno, a ne preko ispunjavanja psiholoških potreba, dok intrinzični ciljevi povećavaju dobrobit indirektno, preko ispunjavanja osnovnih psiholoških potreba. Sve su hipoteze potvrđene. Rezultati istraživanja u skladu su s rezultatima drugih istraživanja i s teorijom samoodređenja.

Ključne riječi: životni ciljevi, ekstrinzični i intrinzični ciljevi, dobrobit, psihološke potrebe, teorija samoodređenja



Ingrid Brdar, Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet
u Rijeci, Trg Ivana Klobučarića 1, 51000 Rijeka, Hrvatska.
E-mail: ibrdar@ffri.hr

UVOD

671

"Kako ostvariti, održati i povratiti sreću, tajni je motiv svega što većina ljudi radi i svega što su spremni podnijeti u sva vremena" (James, 1902./1999., str. 90). Od davnine ljudi si postavljaju pitanje o tome što je dobar život. Tim su se pitanjem

bavili i brojni filozofi, koji su tražili odgovore u dva smjera. Prvi je hedonizam (Kahneman i sur., 1999.), koji zastupa gledište da se dobrobit sastoji od ugone ili sreće. Drugi je smjer eudemonizam (Waterman, 1993.; Ryan i Deci, 2001.), koji dobrobit povezuje s aktualizacijom ljudskih potencijala, s ispunjenjem ili ostvarenjem istinske prirode pojedinca.

Budući da još nije pronađen konačan odgovor na pitanje što je to dobar život, najbolje je da svaki čovjek sam kaže što za njega predstavlja dobar život i u kojoj mjeri misli da je njegov život dobar. Tako ćemo dobiti procjene subjektivne dobrobiti, koju često nazivamo srećom (Diener, 1984., 2000.). Subjektivna je dobrobit kognitivno vrednovanje života ispunjenog ugodnim emocijama, a bez neugodnih emocija (Oishi i sur., 1999.). Dakle, pojam dobrobiti odnosi se na optimalno psihološko funkcioniranje i iskustvo. Zanimanje za dobrobit neke osobe u svakodnevnom životu pokazujemo pitanjem "kako si?" koje postavljamo gotovo pri svakom susretu s prijateljima. Iako se pitanje "kako si?" čini jednostavnim, teoretičari su utvrdili da je sam pojam subjektivne dobrobiti složen (Diener i sur., 2003.). Može se prikazati kao višedimenzionalan pojam koji obuhvaća hedoničke i eudemonijske aspekte. Compton i sur. (1996.) zaključili su da se dobrobit sastoji od dva faktora – jedan predstavlja subjektivnu dobrobit, a drugi osobni rast i razvoj. Umjerena povezanost ovih faktora pokazuje da su hedonički i eudemonijski aspekti odvojeni, ali povezani.

Kada pitamo ljude kako živjeti sretan i smislen život, oni spontano govore o svojim životnim ciljevima, željama i planovima. Razina ostvarenja važnih ciljeva, potreba i želja određuje sreću neke osobe (Frisch, 1998.). Sreća je ono što osjećamo na svojem putu prema cilju, odnosno napredovanje prema ostvarivanju vlastitih ciljeva (Lazarus, 1991.). U svakodnevnom životu mnogo vremena posvećujemo razmišljanju, biranju i ostvarivanju ciljeva koji su nam važni. Ciljevi daju smisao i strukturu našem životu.

U zadnjih dvadesetak godina napravljen je znatan napredak u razumijevanju načina na koji ciljevi pridonose dugoročnom osjećaju dobrobiti (Emmons, 2003.). Ljudi koji su odredili ciljeve koji su im važni sretniji su od onih koji nemaju takve ciljeve (Emmons, 1996.), ali vrijedi i obrat: ljudi koji su sretni procjenjuju svoje ciljeve važnijima i vjeruju da je veća vjerojatnost da će ih ostvariti (Emmons, 1986.). Optimistično uvjerenje da možemo ostvariti svoje ciljeve pridonosi osjećaju dobrobiti (Carver i Scheier, 2001.). Kada mislimo da smo ostvarili dovoljan napredak prema svojim ciljevima, povećava se osjećaj dobrobiti (Brunstein, 1993.; Diener i Fujita, 1995.; Emmons, 1986.; Little, 1989.). Uspješno ostvaren cilj povećava osjećaj dobrobiti (Emmons, 1991.).

Ciljevi se mogu definirati kao internalni prikaz željenih ishoda, događaja ili procesa (Austin i Vancouver, 1996.). Proaktivno ponašanje pojedinca prema ostvarenju željenih ciljeva temelj je ponašanja i ima važnu ulogu u razvoju identiteta (Emmons, 1986.). Tijekom prilagođavanja društvenoj sredini ljudi usvajaju razne životne ciljeve (Cantor i sur., 1991.), a ciljevi kojima težimo postaju dio ličnosti (Emmons, 1986.; Sheldon i Kasser, 1995.; Cantor i Sanderson, 1999.). Ciljevi pokazuju buduću orijentaciju pojedinca i njegov smisao života. Ako znamo čemu pojedinac teži, možemo bolje razumjeti njegovo sadašnje i buduće ponašanje.

Psihološke su potrebe u središtu procesa postavljanja ciljeva, a uspješnost u zadovoljavanju tih potreba određuje naše životne ciljeve (Deci i Vansteenkiste, 2004.). Ispunjenje potreba prirodan je cilj ljudskoga života, a težnja za zadovoljenjem potreba može objasniti mnoge ljudske postupke (Ryan i Deci, 2000.). Prema teoriji samoodređenja, osjećaj dobrobiti ovisi o zadovoljavanju psiholoških potreba (Deci i Ryan, 1991.; Ryan, 1995.; Sheldon i Kasser, 1998.; Ryan i Deci, 2000., 2002.). Osnovne psihološke potrebe jesu potrebe za povezanošću, kompetencijom i autonomijom (Deci i Ryan, 2000.). Autonomija je osjećaj da smo sami odlučili o svom ponašanju, prema svom interesu i vrijednostima (Ryan i Connell, 1989.). Kompetentnost je osjećaj da se ponašamo uspješno i sposobno (White, 1959.). Potrebe za povezanošću predstavljaju osjećaj povezanosti i sklada s ljudima koji su nam važni (Baumeister i Leary, 1995.). Svakodnevni osjećaj da smo autonomni, kompetentni i povezani s ljudima rezultira na duže staze longitudinalnim povećanjem dobrobiti (Sheldon i Elliot, 1999.).

Prema teoriji samoodređenja (Deci i Ryan, 1991.; Ryan, 1995.; Sheldon i Kasser, 1998.; Ryan i Deci, 2000., 2002.), ciljevi se mogu podijeliti u dvije kategorije – intrinzične i ekstrinzične. Intrinzični su ciljevi povezani sa "samoodređenim" ponašanjem, dok su ekstrinzični ciljevi povezani s ponašanjem koje ima vanjsku kontrolu. Intrinzični su ciljevi oni koje je prirođeno slijediti (Kasser i Ryan, 1996.) jer zadovoljavaju psihološke potrebe, kao što su potreba za pripadanjem (Baumeister i Leary, 1995.), efikasnošću i osobnom odgovornošću (DeCharms i Muir, 1978.). Ostvarivanjem intrinzičnih ciljeva ljudi zadovoljavaju važne psihološke potrebe (kao što je potreba za autonomijom i povezanošću s ljudima), stoga su ljudi kojima su važniji intrinzični ciljevi zadovoljniji svojim životom (Kasser i Ryan, 1993., 1996., 2001.). Ekstrinzični ciljevi (kao što su težnja za bogatstvom i slavom) jesu instrumentalni, odnosno predstavljaju zamjenu za dublje potrebe. Ekstrinzični ciljevi mogu pomoći u ostvarivanju psiholoških potreba, ali ako postanu važniji od intrinzičnih ciljeva i neuravnoteženi u odnosu na njih, to će vjerojatno smanjiti osjećaj

dobrobiti (Sheldon i sur., 2004.). Ljudi koji su usmjereni na ekstrinzične ciljeve postaju ovisni o okolnostima i zajednici u kojoj žive. Oni čak mogu postati previše vezani za stvari kao što su moda, statusni simboli i sl. i zbog toga zanemariti urođene potrebe. U tom slučaju ostvarivanje ekstrinzičnih ciljeva ne mora povećati osjećaj dobrobiti.

Tellegen i suradnici (1988.) utvrdili su da se oko 50% subjektivne dobrobiti može pripisati genetici. Iako je genetska predispozicija povezana s razinom negativnih osjećaja, važno je pitanje u kojim uvjetima može doći do promjene prema većem osjećaju subjektivne dobrobiti (Diener i sur., 1997.). Određena osoba možda nikad neće biti sretna koliko neka druga, ali može biti sretnija nego prije ako radi na ostvarivanju intrinzičnih ciljeva. Stupanj u kojem čovjek ostvari svoj potencijal i maksimalnu sreću u velikoj mjeri ovisi o tome koliko slijedi intrinzične ciljeve (Ryan i Deci, 2002.). Teorija samoodređenja ističe pojam eudemonije ili samoaktualizacije kao kriterij dobrobiti, a ispunjavanje osnovnih psiholoških potreba važnim uvjetom za osjećaj vitalnosti (Ryan i Frederick, 1997.) i ukupne dobrobiti.

Cilj je ovog istraživanja provjeriti ove postavke teorije samoodređenja (Deci i Ryan, 1991.; Ryan, 1995.; Sheldon i Kasser, 1998.; Ryan i Deci, 2000., 2002.). Ispitat će se je li dobrobit u direktnoj funkciji zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba (potrebe za autonomijom, kompetencijom i povezanosti s drugima) i je li pridavanje veće važnosti intrinzičnim nego ekstrinzičnim ciljevima povezano s većom dobrobiti. Dosadašnja istraživanja provjerila su pojedine aspekte teorije samoodređenja. Međutim, do sada nije provjeren model koji uključuje životne ciljeve, psihološke potrebe i dobrobit. U ovom se istraživanju želi provjeriti strukturalni model koji prikazuje teorijske postavke teorije samoodređenja i utvrditi kako se procjene ispitanika za važnost životnih ciljeva, njihovu trenutačnu ostvarenost i očekivanje o ostvarenosti ciljeva u budućnosti slažu s teorijskim modelom.

Vezano uz teorijski model, postavljene su četiri hipoteze. Prva je da se životni ciljevi mogu podijeliti u dvije kategorije: intrinzične i ekstrinzične, kao što tvrdi teorija samoodređenja. Druga je da jedino intrinzični ciljevi omogućuju ispunjavanje osnovnih psiholoških potreba za povezanošću, kompetencijom i autonomijom, dok ekstrinzični ciljevi to ne omogućuju. Treća je hipoteza da ispunjavanje osnovnih psiholoških potreba vodi većoj dobrobiti. Četvrta je da ekstrinzični ciljevi mogu također povećati osjećaj dobrobiti, ali samo direktno, a ne ispunjavanjem psiholoških potreba, dok intrinzični ciljevi povećavaju dobrobit indirektno, ispunjavanjem osnovnih psiholoških potreba. Prema teoriji samoodređenja, važne psihološke potrebe zadovoljavaju se ostvarivanjem in-

trinzičnih ciljeva, a osjećaj dobrobiti ovisi o zadovoljavanju psiholoških potreba. Budući da su ekstrinzični ciljevi instrumentalni, odnosno predstavljaju zamjenu za dublje potrebe, oni bi mogli izravno djelovati na osjećaj dobrobiti.

METODA

Ispitanici i postupak

U ispitivanju je sudjelovalo 439 ispitanika, studenata prve godine sa četiri fakulteta u Rijeci (Medicinskog, Pravnog, Ekonomskog i Tehničkog), od toga 241 djevojka i 198 mladića. Prosječna dob ispitanika bila je 19 godina. Ispitivanje je provedeno grupno, zasebno na svakom fakultetu. Trajalo je oko 30 minuta i bilo je anonimno.

Upitnik životnih ciljeva (Kasser i Ryan, 1996.)

Upitnik ima 35 čestica koje procjenjuju sedam različitih životnih ciljeva: osobni rast (na primjer, razvijati se i učiti nove stvari, upoznati i prihvatiti sebe), povezanost s ljudima (imati dobre prijatelje i dijeliti život s osobom koju volimo), doprinos zajednici (pomagati ljudima i raditi na poboljšanju društva), bogatstvo (želja za posjedovanjem materijalnih vrijednosti i novca), izgled (želja da izgledamo privlačno), popularnost (želja da budemo poznati i slavni i da nam se drugi dive) i zdravlje. Tri su cilja ekstrinzična (bogatstvo, slava i izgled), a četiri intrinzična (povezanost s ljudima, osobni rast i razvoj, doprinos zajednici i zdravlje). Ispitanici su trebali na skali Likertova tipa od sedam stupnjeva procijeniti koliko je svaki od ciljeva njima važan, u kojoj su ga mjeri do sada ostvarili i kolika je vjerojatnost da će ga ostvariti u budućnosti.

Faktorska analiza na zajedničke faktore potvrdila je sedam različitih vrsta ciljeva koji se slažu s onima koje su dobili autori. Pouzdanost pojedinih faktora određena Cronbachovim alfa koeficijentom kretala se od 0,66 (sadašnja ostvarenost rasta i razvoja) do 0,90 (važnost slave), s tim da je više od polovice koeficijenata veće od 0,80. Dobiveni koeficijenti pouzdanosti ne odstupaju bitno od onih koje su dobili autori (od 0,59 do 0,89, Kasser i Ryan, 1996.).

Iako cilj zdravlje prema autorima pripada intrinzičnim ciljevima, ovaj cilj nije uključen u ovo istraživanje jer ne ulazi u psihološki usmjerene ciljeve koje se željelo usporediti s rezultatima drugih istraživanja (Ryan i sur., 1999.; Sheldon i Kasser, 1995.; Sheldon i sur., 2004.).

Upitnik osnovnih psiholoških potreba (Deci i Ryan, 2004.)

Ovaj je upitnik nastao adaptacijom mjere zadovoljavanja potreba na poslu (Ilardi i sur., 1993.); 21 čestica ispituje tri os-

DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB
GOD. 15 (2006),
BR. 4-5 (84-85),
STR. 671-691

BRDAR, I.:
ŽIVOTNI CILJEVI...

novne psihološke potrebe – autonomiju, povezanost s ljudima i kompetenciju. Ispitanici na skali Likertova tipa sa sedam stupnjeva procjenjuju koliko su ispunjene njihove psihološke potrebe. Primjeri tvrdnji iz upitnika jesu: "Osjećam se slobodnim odlučivati kako živjeti svoj život" (autonomija), "Dobro se slažem s ljudima s kojima dolazim u kontakt" (povezanost s ljudima), "Ljudi koji me poznaju tvrde da sam dobar u onome što radim" (kompetentnost).

Faktorska analiza na zajedničke faktore nije potpuno potvrdila teorijske faktore, pa su izbačene čestice koje su imale opterećenje na različitom faktoru ili one koje su imale opterećenja na više faktora. U konačnoj verziji upitnika ostalo je ukupno devet čestica, a Cronbachovi koeficijenti pouzdanosti iznose 0,73 za autonomiju (čestice 1, 8 i 17), 0,66 za kompetentnost (čestice 3 i 19) i 0,75 za povezanost s ljudima (čestice 2, 6, 9 i 21).

Upitnik zadovoljstva životom

(Diener, Emmons, Larsen i Griffin, 1985.)

Upitnik mjeri zadovoljstvo životom kao kognitivnu procjenu, a sastoji se od pet čestica na koje se odgovara na skali Likertova tipa sa sedam stupnjeva (na primjer, *Zadovoljan sam svojim životom*). Dobiven je koeficijent Cronbach alfa od 0,72.

Skala vitalnosti (Ryan i Frederick, 1997.)

Ovaj upitnik mjeri osjećaj živosti i energije na skali od sedam stupnjeva, a ima sedam čestica. Ima dva oblika – može mjeriti crtu ličnosti ili stanje, a u ovom je istraživanju primijenjen samo oblik koji mjeri crtu ličnosti. Primjer tvrdnji iz upitnika: *Osjećam se vrlo živo i vitalno* i *Osjećam da nemam dovoljno energije*. Dobivena je zadovoljavajuća pouzdanost (Cronbach alfa 0,78).

REZULTATI

Provjera rezultata za strukturalne modele

Provjerene su distribucije varijabli kako bi se utvrdila moguća odstupanja od normalne krivulje. Kolmogorov-Smirnov test pokazao je da 13 varijabli ima distribuciju koja odstupa značajno od normalne krivulje, a samo 9 varijabli ima normalnu distribuciju. Međutim, zbog većeg broja rezultata u istraživanju (439), i manja su odstupanja od normalne krivulje statistički značajna. Zbog toga su dodatno provjereni simetričnost i kurtoza. Prihvatljiv kriterij za normalnost jesu simetričnost i kurtoza između -1,96 i 1,96 (Hair i sur., 1998.). Samo je jedna varijabla (procjene važnosti slave kao životnog cilja) neznatno prelazila ovaj kriterij, pa zbog toga nije provedena

DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB
GOD. 15 (2006),
BR. 4-5 (84-85),
STR. 671-691

BRDAR, I.:
ŽIVOTNI CILJEVI...

transformacija koja bi normalizirala varijable. Provjerene su multivarijatne ekstremne vrijednosti (Cookove i Mahalanobisove udaljenosti). Sedam ispitanika imalo je ekstremne vrijednosti, pa su izbačeni iz daljih analiza. Konačan broj ispitanika u modelu bio je 439.

Testirana su tri modela pomoću programa LISREL 8 (Jöreskog i Sörbom, 2002.) – za važnost životnih ciljeva, za sadašnju i za buduću ostvarivost ciljeva.

Mjerni dio modela uključuje tri indikatora za intrinzične ciljeve (osobni rast i razvoj, povezanost s drugima i doprinos zajednici), tri indikatora za ekstrinzične ciljeve (bogatstvo, slava i izgled), tri indikatora za psihološke potrebe (potreba za autonomijom, povezanošću s ljudima i kompetencijom) i dva indikatora za subjektivnu dobrobit (zadovoljstvo životom i vitalnost).

Strukturalni dio modela ima četiri latentne varijable: dvije egzogene (ekstrinzični i intrinzični ciljevi) i dvije endogene (psihološke potrebe i subjektivna dobrobit). Prema postavljenim hipotezama, predviđeno je da će efekt ekstrinzičnih ciljeva na dobrobit biti direktan, a ne preko psiholoških potreba. Suprotno tome, efekt intrinzičnih ciljeva na dobrobit bit će samo indirektan, a psihološke će potrebe biti medijator.

Slaganje teorijskih modela s empirijskim podacima

Početni modeli pokazali su granično slaganje s empirijskim rezultatima. U Tablici 1 prikazani su indeksi za sva tri početna modela.

Model	Životni ciljevi	χ^2	df	χ^2/df	RMSEA	CFI	NNFI	GFI
Početni modeli								
	Važnost	166.93**	39	4.28	.09	.94	.91	.94
	Sadašnja ostvarenost	181.94**	39	4.67	.09	.94	.92	.93
	Ostvarivost u budućnosti	137.71**	39	3.53	.08	.96	.94	.95
Modificirani modeli								
	Važnost	109.97**	37	2.97	.07	.96	.95	.96
	Sadašnja ostvarenost	110.52**	37	2.99	.07	.97	.96	.96
	Ostvarivost u budućnosti	63.27**	37	1.71	.04	.99	.98	.97

**p<.01

RMSEA – Root-Mean-Square Error of Approximation, CFI – Comparative Fit Index, NNFI – Non-Normed Fit Index, GFI – Goodness of Fit

● TABLICA 1
Indeksi slaganja
teorijskih modela s
empirijskim podacima

677

Slaganje dobivenih rezultata sa strukturalnim modelom provjereno je na temelju više indekasa. Budući da hi-kvadrat ovisi o veličini uzorka, za veće uzorke (iznad 200) često pokazuje značajno odstupanje rezultata od strukturalnoga modela (Schumacker i Lomax, 1996.). Osim toga, modeli koji se

temelje na velikom broju varijabli imaju velike vrijednosti hi-kvadrata i veći broj stupnjeva slobode. Zbog toga omjer hi-kvadrata i stupnjeva slobode daje bolju procjenu slaganja modela, iako i on djelomično ovisi o veličini uzorka (Marsh i Hocevar, 1985.). Razni su autori preporučili omjere od dva za dobro slaganje pa sve do pet za prihvatljivo slaganje (Marsh i Hocevar, 1985.; Ullman, 2001.). U Tablici 1 prikazani su dobiveni hi-kvadrati za početne modele i svi su statistički značajni. Omjeri hi-kvadrata i stupnjeva slobode kreću se u rasponu od 3 do 5, što pokazuje prihvatljivo, iako granično, slaganje podataka s modelima.

RMSEA vrijednosti do .05 pokazuju dobro slaganje, do .08 razumno slaganje, a do .10 prihvatljivo slaganje. Vrijednosti ovog indeksa za početne modele pokazuju graničnu prihvatljivost (Tablica 1). Indeksi CFI i GFI iznad .90 pokazuje prihvatljivo slaganje, a iznad .95 dobro slaganje. Prema ovim indeksima početni modeli pokazuju donekle prihvatljivo slaganje.

Modifikacija modela

U LISREL-u su predložene modifikacije kojima se modeli mogu poboljšati. Za sva tri modela predloženo je da se korelira pogreška za varijable povezanost s ljudima (psihološka potreba) i povezanost s drugima (intrinzični cilj) te za ciljeve zajednica i slava. Ovi su pojmovi na neki način povezani, pa je vjerojatno da i njihove mjere imaju dio zajedničke varijance, što potvrđuju dobivene korelacije – za potrebu i cilj povezanosti korelacije su od .47 do .53, a za ciljeve zajednica i bogatstvo korelacije od .20 (za važnost) do .45 (za sadašnju ostvarenost).

Može se pretpostaviti da su ispitanici teško razlikovali procjene životnoga cilja i psihološke potrebe povezanosti s ljudima. Psihološku potrebu mjeri npr. tvrdnja "Ljude s kojima se često družim smatram svojim prijateljima", a cilj povezanosti "Imati dobre prijatelje na koje mogu računati". Zbog toga je moglo doći do veze pogreške mjerenja psihološke potrebe povezanosti s drugima i životnoga cilja povezanosti s ljudima. Za ostale dvije varijable (ciljevi zajednica i slava) nešto je teže naći objašnjenje. Cilj zajednica odnosi se na pomaganje ljudima i rad na poboljšanju društva, a slava na cilj da se postane poznata osoba kojoj će se drugi ljudi diviti i koja će se pojavljivati u medijima. Možda su ispitanici u odgovaranju mislili da je to povezano, da osoba koja je poznata i slavna može pomagati ljudima ili da osoba koja radi na poboljšanju društva može postati poznata.

U Tablici 1 prikazani su indeksi koji pokazuju slaganje modificiranih modela s rezultatima. Svi su indeksi bolji za modificirane modele nego za početne. Može se zaključiti da

DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB
GOD. 15 (2006),
BR. 4-5 (84-85),
STR. 671-691

BRDAR, I.:
ŽIVOTNI CILJEVI...

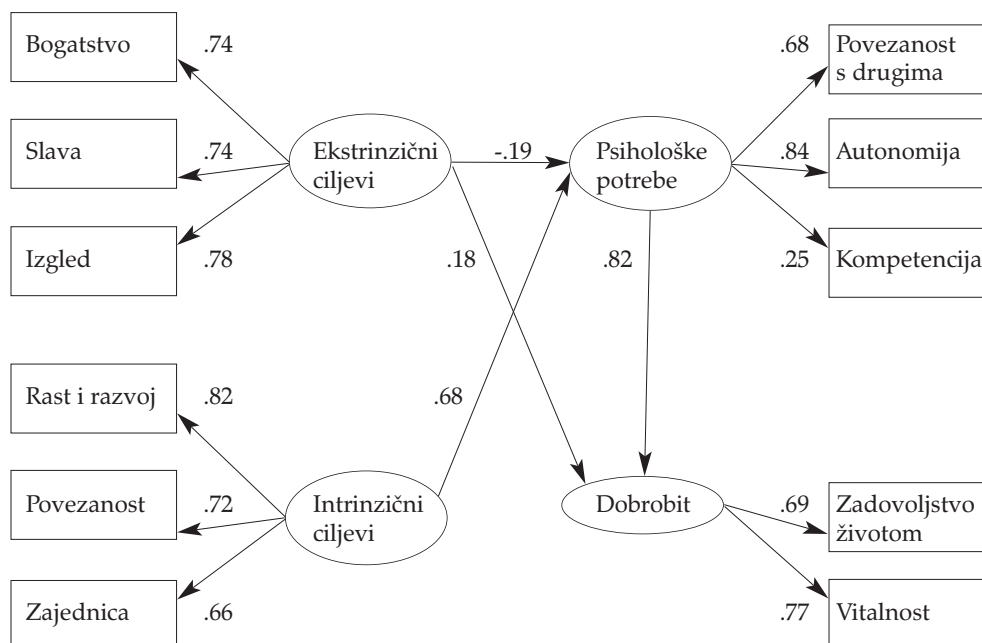
modificirani modeli imaju prihvatljivo slaganje (za važnost i sadašnju ostvarenost ciljeva) ili čak dobro slaganje (za buduću ostvarivost ciljeva) s podacima.

Neki se autori ne slažu s modifikacijama modela pomoću koreliranih pogrešaka (Boomsma, 2000.), neki zastupaju vrlo konzervativan pristup modifikaciji (MacCallum i sur., 1992.), a većina preporučuje da se provjeri ima li svaka modifikacija teorijsko opravdanje (McDonald i Ho, 2002.; Diamantopoulos i Sigaw, 2000.). Slažu se i u tome da je modificirani model uvijek dobro provjeriti na drugom, nezavisnom uzorku. Zbog toga su ove modifikacije provjerene na uzorku iz jednog drugog istraživanja (Rijavec i sur., 2006.), u kojem su također sudjelovali studenti prve godine (377 studenata Učiteljske akademije i Visoke škole za ekonomiju poduzetništva Vern iz Zagreba). Početni modeli pokazali su slično slaganje kao i u ovom istraživanju, a u LISREL-u su opet predložene modifikacije, među kojima su najveća poboljšanja dobivena koreliranjem pogrešaka za iste varijable kao i u ovom istraživanju. To pokazuje da predložene modifikacije modela u našem istraživanju nisu posljedica slučajnih variranja rezultata.

Opis modela

SLIKA 1
Vjerojatnost ostvarenja
životnih ciljeva u budućnosti, psihološke potrebe
i dobrobit (svi su koeficijenti statistički značajni)

Na Slici 1 prikazan je modificirani model za ostvarivost ciljeva u budućnosti, koji se najbolje slaže s empirijskim podacima, a u Tablici 2 prikazani su koeficijenti za sva tri modificirana modela: za važnost ciljeva, za njihovu sadašnju ostvarenost i vjerojatnost ostvarenja u budućnosti.



DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB
GOD. 15 (2006),
BR. 4-5 (84-85),
STR. 671-691

BRDAR, I.:
ŽIVOTNI CILJEVI...

● **TABLICA 2**
Strukturalni koeficijenti
u modificiranim
modelima za važnost
ciljeva, za njihovu
sadašnju ostvarenost i
vjerojatnost ostvarenja
u budućnosti*

Mjerni dio modela

Pregledom visine koeficijenata koji se odnose na mjerni dio modela može se zaključiti da latentne varijable dobro predstavljaju indikatore. Potvrđena je prva hipoteza da se životni ciljevi mogu podijeliti u dvije kategorije: intrinzične i ekstrinzične. Standardizirana faktorska opterećenja su dosta visoka i kreću se od 0,64 do 0,83, a R^2 , koji pokazuje iznos varijance koji dijele indikator i latentna varijabla, kreće se od 41% do 69%.

Jedini indikator koji ima niski koeficijent u sva tri modela jest kompetencija. Latentna varijabla *Psihološke potrebe* objašnjava tek nešto više od 6% varijance kompetencije. Zbog toga je provjerena kompozitna pouzdanost *Psiholoških potreba*. U sva tri modela pokazalo se da znatno veći dio varijance indikatora objašnjava latentna varijabla nego pogreške mjerenja (kompozitne pouzdanosti izračunate iz potpuno standardiziranih solucija bile su veće od 0,50).

Manifestne varijable	Egzogene varijable						Endogene varijable					
	Ekstrinzični ciljevi			Intrinzični ciljevi			Psihološke potrebe			Dobrobit		
	V	S	B	V	S	B	V	S	B	V	S	B
Ekstrinzični ciljevi							-.14	-.22	-.19	.11	.29	.18
bogatstvo	.75	.72	.74									
slava	.76	.69	.74									
izgled	.83	.69	.78									
Intrinzični ciljevi							.46	.74	.68			
rast				.79	.80	.82						
povezanost				.81	.69	.72						
zajednica				.65	.64	.66						
Psihološke potrebe										.84	.80	.82
povezanost s ljudima							.71	.68	.68			
autonomija							.83	.84	.84			
kompetentnost							.25	.25	.25			
Dobrobit												
zadovoljstvo životom										.68	.72	.69
vitalnost										.78	.74	.77

*svi su koeficijenti statistički značajni

V – važnost ciljeva, S – sadašnja ostvarenost ciljeva, B – vjerojatnost ostvarenja u budućnosti

Strukturalni dio modela

Preostale tri hipoteze provjerene su analizom strukturalnoga dijela modela. Druga je hipoteza bila da jedino intrinzični ciljevi omogućuju ispunjavanje osnovnih psiholoških potreba za povezanošću, kompetencijom i autonomijom, dok ekstrinzični ciljevi to ne omogućuju. Standardizirani koeficijenti manji od 0,10 pokazuju slab efekt, vrijednosti oko .30 pokazu-

ju srednji efekt, a iznad 0,50 velik efekt (Kline, 1998.). U sva tri modela pokazalo se da ekstrinzični ciljevi imaju slab negativni efekt na psihološke potrebe, dok intrinzični ciljevi imaju jak pozitivni efekt na potrebe. Ovi rezultati potvrđuju drugu hipotezu.

Treća hipoteza bila je da ispunjavanje osnovnih psiholoških potreba vodi većoj dobrobiti. U sva tri modela dobivene su visoke standardizirane procjene parametara (0,80 za sadašnju i 0,82 za buduću ostvarenost ciljeva, a 0,84 za važnost ciljeva) odnosa između potreba i dobrobiti, što pokazuje da potrebe objašnjavaju od 64% do 71% varijance dobrobiti. Dakle, potvrđeni su jaki efekti psiholoških potreba na dobrobit. Četvrta je hipoteza bila da ekstrinzični ciljevi mogu također povećati osjećaj dobrobiti, ali samo direktno, a ne ispunjavanjem psiholoških potreba, dok intrinzični ciljevi povećavaju dobrobit indirektno, ispunjavanjem osnovnih psiholoških potreba. I ova je hipoteza potvrđena. Ekstrinzični ciljevi imaju direktan, iako slab, učinak na dobrobit (koeficijenti od 0,11 do 0,29). Intrinzični ciljevi indirektno povećavaju dobrobit ispunjavanjem osnovnih psiholoških potreba.

RASPRAVA

Cilj istraživanja bio je provjeriti odnos između ekstrinzičnih i intrinzičnih životnih ciljeva, osnovnih psiholoških potreba i dobrobiti. Prema teoriji samoodređenja (Deci i Ryan, 1991.; Ryan, 1995.; Sheldon i Kasser, 1998.; Ryan i Deci, 2000., 2002.), dobrobit je u izravnoj funkciji zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba (potrebe za autonomijom, kompetencijom i povezanosti s drugima). U odnosu na životne ciljeve, pridavanje veće važnosti intrinzičnim nego ekstrinzičnim ciljevima povezano je s većom dobrobiti.

Ekstrinzični i intrinzični životni ciljevi

Prema prvoj hipotezi, životni se ciljevi mogu podijeliti na intrinzične i ekstrinzične. Dobiveni rezultati potvrdili su ovu hipotezu za sva tri modela – za važnost životnih ciljeva, za njihovu trenutačnu ostvarenost i procjenu vjerojatnosti ostvarenja u budućnosti. Ekstrinzični i intrinzični ciljevi kao latentne varijable najbolje predstavljaju pojedine ciljeve u modelu važnosti životnih ciljeva, a nešto lošije u modelu sadašnje ostvarenosti. Međutim, razlike između ta tri modela vrlo su male. Podjelu životnih ciljeva na ekstrinzične i intrinzične potvrdila su i druga istraživanja u kojima je provedena faktorska analiza drugoga reda (Kasser i Ryan, 1996.; Schmuck i sur., 2000.; Williams i sur., 2000.; Sheldon, 2005.), a kod naših je studenata također potvrđena ova podjela životnih ciljeva (Rijavec i sur., 2006.).

Životni ciljevi i psihološke potrebe

Prema teoriji samoodređenja, posebno je važno pitanje koliko su ljudi sposobni zadovoljiti psihološke potrebe dok slijede i ostvaruju svoje ciljeve (Deci i Ryan, 2000.). Rezultati ovog istraživanja potvrđuju da jedino intrinzični ciljevi omogućuju ispunjavanje osnovnih psiholoških potreba za povezanošću, kompetencijom i autonomijom. Efekt ekstrinzičnih ciljeva na ispunjavanje psiholoških potreba ima čak negativan smjer, i to za sva tri modela. Dakle, ne samo da ekstrinzični ciljevi ne omogućuju ispunjavanje psiholoških potreba nego ponekad mogu čak i otežati njihovo ispunjavanje. Ostvarivanje ekstrinzičnih ciljeva može zapravo omesti zadovoljavanje potreba, jer ljude usmjerava na ciljeve koji nisu izravno povezani s tim potrebama (Ryan i Deci, 2002.). Nezadovoljene psihološke potrebe vode pasivnosti, lošijem stanju (*ill-being*) i otuđenom funkcioniranju (Deci i Vansteenkiste, 2004.). Ako se ponavljaju situacije u kojima pojedinac ne uspijeva ispuniti svoje psihološke potrebe, pokušat će naći zamjene za te potrebe, odnosno postaviti će si ciljeve koji neće zadovoljiti psihološke potrebe, nego će omogućiti neku vrstu kompenzacije. Ekstrinzični ciljevi zapravo znače kompenzaciju, jer samo indirektno zadovoljavaju osnovne potrebe (Kasser i Ryan, 1993., 1996.). Ljudi koji su usmjereniji prema ekstrinzičnim ciljevima češće upotrebljavaju drogu, cigarete i alkohol, češće gledaju televiziju te imaju teže i manje zadovoljavajuće odnose s drugim ljudima (Williams i sur., 2000.; Kasser i Ryan, 2001.). Ekstrinzični su ciljevi također povezani s kompetitivnim međuljudskim odnosima (Sheldon i McGregor, 2000.), što otežava ispunjavanje potrebe za povezanošću s ljudima.

Životni ciljevi, psihološke potrebe i dobrobit

Zanimljiv je nalaz ovog istraživanja da potreba za kompetencijom u najmanjoj mjeri objašnjava latentnu varijablu psihološke potrebe, znatno manje nego ostale dvije psihološke potrebe, autonomija i povezanost s ljudima. To bi moglo biti vezano uz obilježja ispitanika – svi su studenti prve godine. Većina njih bila je vrlo uspješna u srednjoj školi i isticala se svojim uspjehom, a sada su došli u sredinu u kojoj ima mnogo jednako uspješnih vršnjaka. Osim toga, ne znaju kakav će uspjeh postići u novoj sredini, koja postavlja sasvim nove i veće zahtjeve. Zbog toga njihove trenutačne procjene možda ne odražavaju dobro njihovu prosječnu psihološku potrebu za kompetentnošću. Ovu potrebu mjere tvrđnje kao što su: "Često se ne osjećam dovoljno sposobnim" i "Većinu vremena u onome što radim imam osjećaj uspjeha ili dostignuća".

Rezultati su potvrdili hipotezu da ispunjavanje psiholoških potreba vodi većoj dobrobiti. Za sva tri modela pokazao

lo se da ispunjavanje psiholoških potreba ima jak učinak na dobrobit, a najjači na model važnosti ciljeva. To je u skladu s teorijom samoodređenja, koja tvrdi da su ljudi najsretniji i najzdraviji kada im okolina i unutrašnji procesi dopuštaju osjećaj uspješnosti, mogućnosti izbora i povezanosti u svakodnevnom životu (Ryan, 1995.), kao i s rezultatima istraživanja (Sheldon i sur., 1996., Reis i sur., 2000.). Dobrobit nije samo subjektivni doživljaj pozitivnih afektivnih stanja nego i funkcioniranje organizma u kojem pojedinac otkriva osjeća li vitalnost, psihološku prilagodljivost i dubok unutrašnji osjećaj dobrobiti (Ryan i Frederick, 1997.; Deci i Ryan, 2000.). Ako dođe do promjena u zadovoljavanju psiholoških potreba, može se izravno predvidjeti kako će se to odraziti na dobrobit. Neki se autori čak zalažu da se definicija dobrobiti proširi tako da uključi tri dodatne komponente – autonomiju, kompetentnost (*mastery*) i povezanost (Ryff i Keyes, 1995.).

Budući da intrinzični ciljevi omogućuju ispunjavanje psiholoških potreba, oni indirektno djeluju i na povećanje dobrobiti. Ova je hipoteza također potvrđena dobivenim rezultatima. Iako ekstrinzični ciljevi mogu direktno povećati dobrobit, ovaj je efekt relativno slab. S druge strane, ekstrinzični ciljevi mogu ometati zadovoljavanje psiholoških potreba, pa time indirektno smanjiti dobrobit. Jedino ciljevi koji su povezani s univerzalnim ljudskim potrebama vode prema dugoročnoj sreći, dok ciljevi i uspjeh koji proizlaze iz površnih želja, koje se ne temelje na intrinzičnim potrebama, ne vode dugoročnoj sreći (Veenhoven, 1991.). Svi ciljevi nisu jednako "dobri", tako da zadovoljstvo koje osjećamo kad ostvarimo neke ciljeve uopće ne pridonosi povećanju dobrobiti (Ryan i Frederick, 1997.; Ryan i sur., 1999.; La Guardia i Ryan, 2000.).

Intrinzični ciljevi izravno zadovoljavaju psihološke potrebe (Deci i Ryan, 2000.) i stoga bolje podržavaju dobrobit. Naravno, moguće je da kauzalnost ima obratan smjer – povećanje dobrobiti može također poticati intrinzične ciljeve. Na primjer, model koji je postavila Fredricksonova (2002.) pretpostavlja da pozitivna afektivna stanja omogućuju ljudima razvijanje i uvježbavanje vještina, potencijala i interesa. Sretni su ljudi uspješni u različitim područjima života – u braku, prijateljstvu, visini prihoda, uspješnosti na poslu i zdraviji su (Lyubomirsky i sur., 2005.).

Neki životni ciljevi služe ostvarivanju intrinzičnih potreba, dok su ekstrinzični ciljevi zapravo kompenzacija, jer samo indirektno zadovoljavaju osnovne potrebe (Kasser i Ryan, 1993., 1996.). Ako ljudi ne uspiju u više navrata ispuniti neku od psiholoških potreba, postavljaju si ciljeve koji neće zadovoljiti potrebu, nego će predstavljati zamjenu (Deci i Vansteenkiste, 2004.). Na primjer, ljudi koji ne mogu ispuniti po-

DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB
GOD. 15 (2006),
BR. 4-5 (84-85),
STR. 671-691

BRDAR, I.:
ŽIVOTNI CILJEVI...

trebu za ljubavlju mogu se usmjeriti na ostvarivanje slave ili bogatstva. Naglašavanje slave, bogatstva i uspjeha, a zanemarivanje intrinzičnih ciljeva, predstavlja "tamnu stranu američkog sna" i može voditi psihološkim i međuljudskim problemima (Kasser i Ryan, 1993., 1996.; Kasser i sur., 1995.). Ljudi kojima su važniji ekstrinzični ciljevi od intrinzičnih imaju nišku samoaktualizaciju, niže samopoštovanje i vitalnost, a veću anksioznost i depresiju (Kasser i Ryan, 1993., 1996.). Solberg i sur., (2004.) zaključuju da je materijalizam "otrovan za subjektivnu dobrobit" (str. 45). Ekstrinzični ciljevi mogu biti posebno važni za ljude koji žive u oskudici, i to neće smanjiti njihovu dobrobit. No ako se odmaknu od razine siromaštva, postizanje još većega bogatstva dalje ne pridonosi njihovoj dobrobiti.

Negativnu povezanost između materijalističkih vrijednosti i dobrobiti teorija samoodređenja pripisuje prije svega slabom zadovoljavanju psiholoških potreba. Međutim, to se može objasniti i neuspjehom u ostvarivanju ciljeva, odnosno postizanja materijalnoga bogatstva (Oishi i sur., 1999.).

Usporedba modela za važnost, sadašnju i buduću ostvarenost ciljeva

Najbolje slaganje s rezultatima pokazao je model za vjerojatnost ostvarenja životnih ciljeva u budućnosti, dok se procjene ispitanika za sadašnju i buduću ostvarenost ciljeva nešto slabije slažu s teorijskim modelom. Planiranje i postavljanje ciljeva za budućnost povećava dobrobit jer životu daje strukturu i motivira pojedinca za aktivnosti kojima će ostvariti postavljene ciljeve. Postavljanje dugoročnih ciljeva pokreće ljude i povećava njihovo zadovoljstvo sadašnjim rutinskim aktivnostima (De Volder i Lens, 1982.). Studenti koji imaju dugoročne ciljeve imaju osjećaj da vode smislen život i općenito imaju veću dobrobit od studenata koji su zaokupljeniji aktivnostima u sadašnjosti (Zaleski i sur., 2001.).

Čini se da se ljudi s vremenom usmjeravaju prema onim ciljevima koji podržavaju njihovu dobrobit, a udaljavaju od ciljeva koji su potencijalno problematični za dobrobit (Sheldon i sur., 2003.). Sheldon i sur. (2003.) to objašnjavaju urođenom sposobnošću da prepoznamo koje će vrste aktivnosti za nas biti najvjerojatnije dobre. Sheldon (2005.) utvrdio je da se studenti tijekom studija (u razdoblju od 3 do 4 godine) više usmjeravaju prema "zdravijim vrijednostima", odnosno da im postaju znatno manje važni ekstrinzični ciljevi, a donekle im postaju važniji intrinzični ciljevi.

Ograničenja istraživanja

Upitnik osnovnih psiholoških potreba nije pokazao dobre metrijske karakteristike. Budući da se nije potvrdila faktorska struktura koju su dobili autori, postojale su samo dvije mo-

gućnosti: zadržati originalnu strukturu, a izbaciti samo čestice koje u item-analizi drastično narušavaju homogenost skale, ili prilagoditi upitnik izbacivanjem većeg broja čestica, što je napravljeno u ovom radu. Glavni razlog za ovu odluku bio je da se ovaj upitnik još razvija, a autori navode da se u nekim istraživanjima primijenio oblik sa tri čestice u svakoj skali (Deci, Ryan, 2004.).

Izbacivanje većeg broja čestica otvara pitanje valjanosti skraćenog upitnika. Ovakva prilagodba upitnika može rezultirati sužavanjem samih konstrukata koji se mjere, a s druge strane, može se povećati slaganje modela, jer su izbačene čestice koje bi po teoriji također trebale imati vezu s mjerenim konstruktima. Zbog toga bi u budućim istraživanjima trebalo posebnu pozornost posvetiti prilagodbi ovog upitnika ili razvijanju novog upitnika za mjerenje psiholoških potreba.

Ispitanici su bili studenti, dakle mladi ljudi u dobi od 19 godina. Oni nemaju mnogo iskustva u ostvarivanju važnijih životnih ciljeva, nego su usmjereniji prema budućnosti. Njihovo iskustvo u ponovljenom neuspjehu pri zadovoljavanju osnovnih psiholoških potreba (što ih prema teoriji samoodređenja može usmjeriti na nadomjesne ekstrinzične ciljeve) također je ograničeno. Za punu provjeru modela bilo bi potrebno longitudinalno istraživanje koje bi pratilo ove ispitanike i u zrelijoj dobi. Takvih istraživanja do sada ima vrlo malo. Na primjer, Sheldon (2005.) ispitivao je ciljeve studenata i utvrdio da se mijenjaju nakon nekoliko godina, a Malka i Chatmanova (2003.) zaključili su da veći prihodi na poslu povećavaju dobrobit samo kod ljudi koji imaju ekstrinzične ciljeve.

ZAKLJUČAK

Ekstrinzični i intrinzični ciljevi studenata u našoj zemlji pokazuju sličnu strukturu koju su pokazala istraživanja u drugim zemljama. Potvrđeno je da pridavanje veće važnosti intrinzičnim ciljevima povećava dobrobit ispunjavanjem osnovnih psiholoških potreba. Ekstrinzični ciljevi izravno povećavaju dobrobit, ali je taj efekt mnogo slabiji u usporedbi s neizravnim efektom intrinzičnih ciljeva na dobrobit. Ekstrinzični ciljevi imaju slab negativni efekt na zadovoljavanje psiholoških potreba.

LITERATURA

- Austin, J. T., Vancouver, J. B. (1996.), Goal constructs in psychology: Structure, process, and content, *Psychological Bulletin*, 120 (3): 338-375.
- Baumeister, R. F., Leary, M. R. (1995.), The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation, *Psychological Bulletin*, 117: 497-529.
- Boomsma, A. (2000.), Reporting analyses of covariance structures, *Structural Equation Modeling*, 7 (3): 461-483.

DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB
GOD. 15 (2006),
BR. 4-5 (84-85),
STR. 671-691

BRDAR, I.:
ŽIVOTNI CILJEVI...

Brunstein, J. C. (1993.), Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study, *Journal of Personality and Social Psychology*, 65 (5): 1061-1070.

Cantor, N., Norem, J., Langston, C., Zirkel, S., Fleeson, W., Cook-Flanagan, C. (1991.), Life tasks and daily life experience, *Journal of Personality*, 59: 425-451.

Cantor, N., Sanderson, C. A. (1999.), Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life. U: D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (ur.), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (str. 230-243), New York: Russell Sage.

Carver, C. S., Scheier, M. F. (2001.), Optimism, pessimism, and self-regulation. U: E. C. Chang (ur.), *Optimism and Pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice* (str. 31-51), American Psychological Association, Washington.

Compton, W. C., Smith, M. L., Cornish, K. A., Qualls, D. L. (1996.), Factor structure of mental health measures, *Journal of Personality and Social Psychology*, 71: 406-413.

DeCharms, R., Muir, M. S. (1978.), Motivation: Social approaches, *Annual Review of Psychology*, 29: 91-113.

Deci, E. L., Ryan, R. M. (1991.), A motivational approach to self: Integration in personality. U: R. Dienstbier (ur.), *Nebraska Symposium on Motivation: Vol. 38*, University of Nebraska Press, Lincoln.

Deci, E. L., Ryan, R. M. (2000.), The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior, *Psychological Inquiry*, 11 (4): 227-268.

Deci, E. L., Vansteenkiste, M. (2004.), Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology, *Ricerche di Psicologia*, 1 (27): 23-40.

Deci, E. L., Ryan, R. M. (2004.), *Basic Psychological Needs Scales*. <http://www.psych.rochester.edu/SDT/>

De Volder, M., Lens, W. (1982.), Academic achievement and future time perspective as a cognitive-motivational concept, *Journal of Personality and Social Psychology*, 42: 556-671.

Diamantopoulos, A., Sigaw, J. A. (2000.), *Introducing LISREL*. Sage, Thousand Oaks.

Diener, E. (1984.), Subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 95: 542-575.

Diener, E. (2000.), Subjective well-being: The science of well-being and a proposal for a national index, *American Psychologist*, 55 (1): 34-43.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985.), The satisfaction with life scale, *Journal of Personality Assessment*, 49: 71-75.

Diener, E., Fujita, F. (1995.), Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach, *Journal of Personality and Social Psychology*, 68: 926-935.

Diener, E., Scollon, C. N., Lucas, R. E. (2003.), The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness, *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15: 187-219.

Diener, E., Suh, E., Oishi, S. (1997.), Recent findings on subjective well-being, *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24: 25-41.

DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB
GOD. 15 (2006),
BR. 4-5 (84-85),
STR. 671-691

BRDAR, I.:
ŽIVOTNI CILJEVI...

Emmons, R. A. (1986.), Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (5): 1058-1068.

Emmons, R. A. (1991.), Personal strivings, daily life events, and psychological and physical well-being, *Journal of Personality*, 59: 453-472.

Emmons, R. A. (1996.), Striving and feeling: Personal goals and subjective well-being. U: P. M. Gollwitzer i J. A. Bargh (ur.), *The Psychology of Action: Linking Cognition and Motivation to Behavior* (str. 313-337), Guilford Press, New York.

Emmons, R. A. (2003.), Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. U: C. L. M. Keyes i J. Haidt (ur.), *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived* (str. 105-128), American Psychological Association, Washington.

Fredrickson, B. L. (2002.), Positive emotions. U: C. R. Snyder i S. J. Lopez (ur.), *Handbook of Positive Psychology* (str. 120-134), Oxford University Press, London.

Frisch, M. B. (1998.), Quality of life therapy and assessment in health care, *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5: 19-40.

Hair, J. F., Anderson, R. E., Tathan, R. L., Black, W. C. (1998.), *Multivariate Data Analysis With Readings*. Prentice Hall, Englewood Cliffs.

Ilardi, B. C., Leone, D., Kasser, T., Ryan, R. M. (1993.), Employee and supervisor ratings of motivation: Main effects and discrepancies associated with job satisfaction and adjustment in a factory setting, *Journal of Applied Social Psychology*, 23: 1789-1805.

James, W. (1999.), *The Varieties of religious experience: A study in human nature*. Modern Library, Random House, New York.

Jöreskog, K., Sörbom, D. (2002.), *LISREL 8.53*. Scientific Software International, Inc., Chicago.

Kahneman, D., Diener, E., Schwarz, N. (1999.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.

Kasser, T., Ryan, R. M. (1993.), A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration, *Journal of Personality and Social Psychology*, 65: 410-422.

Kasser, T., Ryan, R. M. (1996.), Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22: 280-287.

Kasser, T., Ryan, R. M. (2001.), Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. U: P. Schmuck, K. Sheldon (ur.), *Life goals and well-being* (str. 116-131), Hogrefe & Huber Publishers, Göttingen.

Kasser, T., Ryan, R. M., Zax, M., Sameroff, A. J. (1995.), The relations of maternal and social environments to late adolescents' materialistic and prosocial values, *Developmental Psychology*, 31: 907-914.

Kline, R. B. (1998.), *Principles and Practice in Structural Equation Modeling*. Guilford, New York.

La Guardia, J. G., Ryan, R. M. (2000.), Personal goals, fundamental psychological needs, and well-being: Self-Determination theory and its applications, *Revue Québécoise de Psychologie*, 21: 283-306.

DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB
GOD. 15 (2006),
BR. 4-5 (84-85),
STR. 671-691

BRDAR, I.:
ŽIVOTNI CILJEVI...

Lazarus, R. S. (1991.), *Emotion and Adaptation*, Oxford University Press, New York.

Little, B. R. (1989.), Personal projects analysis: Trivial pursuits, magnificent obsessions, and the search for coherence. U: D. M. Buss, N. Cantor (ur.), *Personality Psychology, Recent Trends and Emerging Directions* (str. 15-31), Springer, New York.

Lyubomirsky, S., King, L. A., Diener, E. (2005.), The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?, *Psychological Bulletin*, 131 (6): 803-855.

MacCallum, R. C., Roznowski, M., Necowitz, L. B. (1992.), Model modifications in covariance structure analysis: The problem of capitalization on chance, *Psychological Bulletin*, 111 (3): 490-504.

Malka, A., Chatman, J. A. (2003.), Intrinsic and extrinsic work orientations as moderators of the effect of annual income on subjective well-being: A longitudinal study, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29 (6): 737-746.

Marsh, H. W., Hocevar, D. (1985.), Application of confirmatory factor analysis to the study of self-concept: First- and higher order factor models and their invariance across groups, *Psychological Bulletin*, 97 (3): 562-582.

McDonald, R. P., Ho, M-H. R. (2002.), Principles and practice in reporting structural equation analyses, *Psychological Methods*, 7 (1): 64-82.

Oishi, S., Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E. (1999.), Values as a moderator in subjective well-being, *Journal of Personality*, 67: 157-184.

Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., Ryan, R. M. (2000.), Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26 (4): 419-435.

Rijavec, M., Brdar, I., Miljković, D. (2006.), Extrinsic vs. intrinsic life goals, psychological needs and life satisfaction. U: A. Delle Fave (ur.), *Dimensions of Well-Being: Research and Intervention* (str. 91-104), Milano: Franco Angeli.

Ryan, R. M. (1995.), Psychological needs and the facilitation of integrative processes, *Journal of Personality*, 63: 397-427.

Ryan, R. M., Chirkov, V. I., Little, T. D., Sheldon, K. M., Timoshina, E., Deci, E. L. (1999.), The American dream in Russia: Extrinsic aspirations and well-being in two cultures, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25: 1509-1524.

Ryan, R. M., Connell, J. P. (1989.), Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57: 749-761.

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000.), Self-Determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being, *American Psychologist*, 55 (1): 68-78.

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001.), On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being, *Annual Review of Psychology*, 52: 141-166.

Ryan, R. M., Deci, E. (2002.), "Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective". U: E. Deci, R. M. Ryan (ur.), *Handbook of Self-Determination Research* (str. 3-33), The University of Rochester Press, Rochester.

- Ryan, R. M., Frederick, C. (1997.), On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being, *Journal of Personality*, 65 (3): 529-565.
- Ryff, C. D., Keyes, C. (1995.), The Structure of Psychological Well-Being Revisited, *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4): 719-727.
- Schmuck, P., Kasser, T., Ryan, R. M. (2000.), Intrinsic and extrinsic goals: Their structure and relationship to well-being in German and U.S. college students, *Social Indicators Research*, 50: 225-241.
- Schumacker, R. E., Lomax, R. G. (1996.), *A Beginner's Guide to structural Equation Modeling*. Lawrence Erlbaum, Mahwah, N.J.
- Sheldon, K. M. (2005.), Positive value change during college: Normative trends and individual differences, *Journal of Research in Personality*, 39: 209-223.
- Sheldon, K. M., Arndt, J., Houser-Marko, L. (2003.), In search of the orgasmic valuing process: The human tendency to move towards beneficial goal choices, *Journal of Personality*, 71 (5): 835-869.
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J. (1999.), Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model, *Journal of Personality and Social Psychology*, 76: 482-497.
- Sheldon, K. M., Kasser, T. (1995.), Coherence and congruence: Two aspects of personality integration, *Journal of Personality and Social Psychology*, 68: 531-543.
- Sheldon, K. M., Kasser, T. (1998.), Pursuing personal goals: Skills enable progress, but not all progress is beneficial, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24: 1319-1331.
- Sheldon, K. M., McGregor, H. (2000.), Extrinsic value orientation and the "tragedy of the commons", *Journal of Personality*, 68: 383-411.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Reis, H. T. (1996.), What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22: 1270-1279.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L., Kasser, T. (2004.), The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it, *Personality And Social Psychology Bulletin*, 30 (4): 475-486.
- Solberg, E. G., Diener, E., Robinson, M. D. (2004.), Why are materialists less satisfied? U: T. Kasser, A. D. Kanner (ur.), *Psychology and Consumer Culture: The Struggle for a Good Life in a Materialistic World* (str. 29-48), American Psychological Association, Washington.
- Tellegen, A., Lykken, D., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. J., Rich, S. (1988.), Personality similarity in twins reared apart and together, *Journal of Personality and Social Psychology*, 54: 1031-1039.
- Ullman, J. B. (2001.), Structural equation modeling. U: B. G. Tabachnick, L. S. Fidel (ur.), *Using Multivariate Statistics* (str. 653-771), Allyn & Bacon, Needham Heights.
- Veenhoven, R. (1991.), Is happiness relative?, *Social Indicators Research*, 24: 1-34.
- Waterman, A. S. (1993.), Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment, *Journal of Personality and Social Psychology*, 64: 678-691.

DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB
GOD. 15 (2006),
BR. 4-5 (84-85),
STR. 671-691

BRDAR, I.:
ŽIVOTNI CILJEVI...

White, R. W. (1959.), Motivation reconsidered. The concept of competence, *Psychological Review*, 66: 297-333.

Williams, G. C., Cox, E. M., Hedberg, V. A., Deci, E. L. (2000.), Extrinsic life goals and health-risk behaviors in adolescents, *Journal of Applied Social Psychology*, 30 (8): 1756-1771.

Zaleski, Z., Cycoń, A., Kurc, A. (2001.), Future time perspective and subjective well-being in adolescent samples. U: Schmuck, P., Sheldon, K. (ur.), *Life goals and well-being* (str. 58-67), Hogrefe & Huber Publishers, Göttingen.

Life Goals and Well-Being: Are Aspirations Important for Happiness?

Ingrid BRDAR
Faculty of Philosophy, Rijeka

Drawing on Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 1991; Sheldon & Kasser, 1998), the relationship between intrinsic and extrinsic life goals, satisfaction of basic psychological needs, and well-being was explored in a sample of 439 freshmen from four different faculties. Three models were examined by structural equation modeling: for goal importance, for present attainment of goals, and for future goals attainment.

Specifically, four hypotheses were tested: (1) life goals can be divided into two categories, extrinsic and intrinsic, (2) only intrinsic goals enable satisfaction of basic psychological needs, (3) personal well-being is a direct function of the satisfaction of basic psychological needs, and (4) intrinsic goals have an indirect effect on well-being, mediated by satisfaction of basic psychological needs, and extrinsic goals have a direct effect on well-being. The hypothesized relationships were confirmed. The results of the study are consistent with past research and provide support for self-determination theory.

Key words: life goals, extrinsic and intrinsic goals, well-being, psychological needs, Self-Determination Theory

Lebensziele und Wohlergehen: Ist es für das Lebensglück wichtig, was wir uns wünschen?

Ingrid BRDAR
Philosophische Fakultät, Rijeka

Das Ziel dieser Arbeit war, das Verhältnis zwischen intrinsischen und extrinsischen Lebenszielen, psychologischen Grundbedürfnissen und subjektivem Wohlergehen zu untersuchen und zu prüfen, ob dies mit der Theorie der

DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB
GOD. 15 (2006),
BR. 4-5 (84-85),
STR. 671-691

BRDAR, I.:
ŽIVOTNI CILJEVI...

Selbstbestimmung (Deci und Ryan, 1991; Sheldon und Kasser, 1998) übereinstimmt. An der Umfrage nahmen 439 Studenten des ersten Studienjahres von vier verschiedenen Fakultäten teil. Anhand strukturaler Modelle wurde dreierlei geprüft: die Bedeutung von Lebenszielen, ihre gegenwärtige Verwirklichung und die Wahrscheinlichkeit ihrer Realisierung in der Zukunft. Es wurden vier Hypothesen untersucht: (1) Lebensziele können in zwei Kategorien unterteilt werden, intrinsische und extrinsische; (2) allein intrinsische Ziele ermöglichen die Befriedigung der psychologischen Grundbedürfnisse nach Verbundenheit mit der Umgebung, nach Kompetenz und Autonomie; (3) die Erfüllung psychologischer Grundbedürfnisse führt zu mehr Wohlergehen; (4) extrinsische Ziele können ebenfalls das Gefühl des Wohlergehens steigern, aber nur auf direktem Wege, nicht jedoch durch die Befriedigung psychologischer Bedürfnisse, während intrinsische Ziele das Wohlergehen indirekt verstärken, nämlich durch die Erfüllung psychologischer Grundbedürfnisse. Sämtliche Hypothesen konnten bestätigt werden. Die Ergebnisse dieser Untersuchung stimmen überein mit den Resultaten anderer Untersuchungen sowie mit der Theorie der Selbstbestimmung.

Schlüsselwörter: Lebensziele, extrinsische und intrinsische Ziele, Wohlergehen, psychologische Bedürfnisse, Selbstbestimmungstheorie